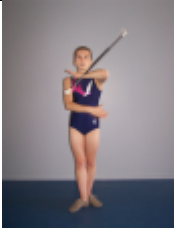
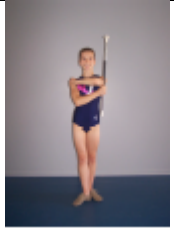
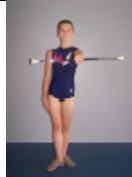
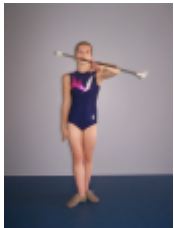
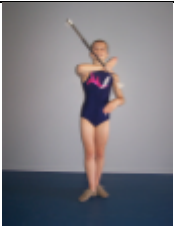
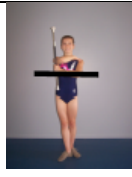
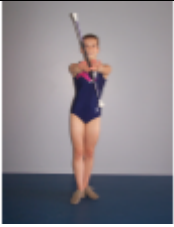
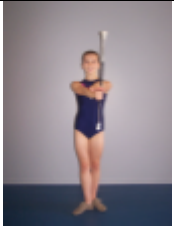


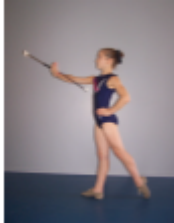

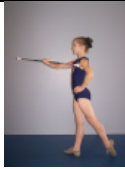

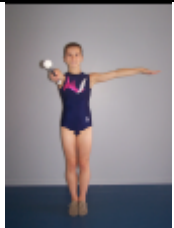
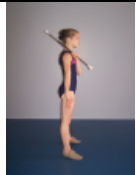
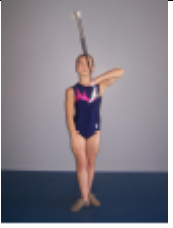
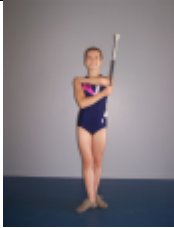
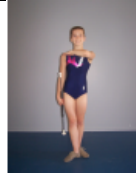


1^{er} Degré – Niveau A : Roulés

- Exigences communes :**
- **Bâton :** Axe – Trajet – Bâton collé au corps
 - **Corps :** Placement de base ☞ alignement des 3 masses (tête – buste – bassin). Jambe d'appui tendue

| ROULES 1/3 | | | | | | | | | | | | |
|------------|--|---|---|--|---|--|--|---|--|--|---|----|
| N° | MOUVEMENT | | DESCRIPTION DU MOUVEMENT | | | | | | EVALUATION | | | |
| | PHOTO | NOM | POSITION DEPART | | MOUVEMENT | | | | POSITION FIN | | A | NA |
| | | | Photo | Placement | | | | | Photo | Placement | | |
| 32 |  | Frontal endroit sur l'autre bras D et G |  | 1- De face, en 3 ^{ème} Jambes tendues 2- Bâton tenu pleine main au ¾ 3- Bras libre plié, coude pointé vers l'avant au centre du corps, main sur l'épaule | Engt | Bâton au creux du bras, à la verticale, pouce collé sous le bras Tolérance inclinaison du baton légèrement à l'oblique |  | 1- De face, en 3 ^{ème} Jambes tendues 2- Bâton tenu pleine main milieu du bâton, perpendiculaire au 3- bras tendu devant hauteur épaule Bras libre le long du corps | Respecter des consignes de réalisation : Bâton : 1- trajet 2- rattrapage 3- Axe Corps : 1- Placement de base 2 – Placement en 3 ^{ème} position | Non-respect d'une ou plusieurs consignes | | |
| | | | | | Bras | Rattrapage bras tendu hauteur épaule | | | | | | |
| | Main | | | | Paume de main face au sol Rattrapage : entre le pouce et l'index | | | | | | | |
| | Bâton | | | | Trajet du bâton : du creux du bras, creux du poignet et de dos de la main | | | | | | | |
| |  | | | | Pieds | En 3 ^{ème} | | | | | | |
| 33 |  | Frontaux envers sur le bras D et G | | 1- De face, en 3 ^{ème} jambes tendues 2- Bâton tenu pleine main milieu du bâton, perpendiculaire au 3- bras tendu devant hauteur épaule Bras libre le long du corps | Engt | Paume de main face au sol, roulé dos de la main |  | 1- De face, en 3 ^{ème} Jambes tendues 2- Bâton tenu pleine main au milieu sous le coude 3- Bras libre plié, coude pointé vers l'avant au centre du corps, main sur l'épaule | | | | |
| | | | | | Bras | Rattrapage bras plié, coude pointé vers l'avant au centre du corps, main devant l'épaule | | | | | | |
| | | | | | Main | Rattrapage : devant soi, paume de main vers le ciel, pouce dégagé, sous le coude | | | | | | |
| | | | | | Bâton | Trajet du bâton : dos de la main (paume de main face au sol), creux du poignet, milieu du bras, ½ rotation avant rattrapage | | | | | | |
| | | | | | Pieds | En 3 ^{ème} | | | | | | |

| ROULES 2/3 | | | | | | | | | | | |
|------------|--|--|---|--|-----------|--|---|--|--|---|----|
| N° | MOUVEMENT | | DESCRIPTION DU MOUVEMENT | | | | | | EVALUATION | | |
| | PHOTO | NOM | POSITION DEPART | | MOUVEMENT | | | POSITION FIN | | A | NA |
| | | | Photo | Placement | | | | Photo | Placement | | |
| 34 |  | Poignet changement de main de G à D uniquement |  | 1- De face Pieds en 3 ^{ème} Jambes tendues 2- Bâton tenu pleine main 3- Bras libre tendu devant hauteur épaule, paume de main face au sol | Engt | Balle en haut, bâton au creux du poignet |  | 1- De face Pieds en 3 ^{ème} Jambes tendues 2- Bâton tenu pleine main au milieu sous la main 3- Bras libre tendu devant hauteur épaules | Respecter des consignes de réalisation : Bâton : 1- trajet 2- rattrapage 3- Axe Corps : 1- Placement de base 2 – Maintien dégagé derrière (pieds ouverts) | | |
| Bras | Tendu devant hauteur épaules | | | | | | | | | | |
| Main | Paume face au sol, doigts serrés et tirés vers l'avant Rattrapage : devant soi, paume de main vers le ciel, pouce dégagé, sous la main | | | | | | | | | | |
| Bâton | Trajet du bâton : passage du milieu du bâton sur le dos de la main, descente de la balle et passage du milieu du bâton sur l'autre main, ½ rotation avant rattrapage | | | | | | | | | | |
| Pieds | En 3 ^{ème} | | | | | | | | | | |
| 35 |   | 1 Fish endroit MD et MG |  | 1- De profil G Pied pointé derrière 2- Main libre à la taille Coude dans l'alignement des épaules 3- Bâton tenu au ¼ en haut, bras tendu niveau épaule Rester de profil G quelque soit la main. | Engt | Poignet flex, paume de main face à l'avant |  | 1- De profil Pied pointe derrière 2- Main libre à la taille, coude dans l'alignement des épaules 3- Bâton tenu à pleine main au milieu à l'horizontal | | | |
| Bras | Tendu niveau épaules | | | | | | | | | | |
| Main | Rattrapage : entre le pouce et l'index, paume de main face au sol | | | | | | | | | | |
| Bâton | Trajet : posé sur le dos de la main Rattrapage : bâton à l'horizontal | | | | | | | | | | |
| Pieds | Dégagé derrière | | | | | | | | | | |

| ROULES 3/3 | | | | | | | | | | | |
|------------|---|----------------------|---|---|-----------|---|---|--|--|---|----|
| N° | MOUVEMENT | | DESCRIPTION DU MOUVEMENT | | | | | | EVALUATION | | |
| | PHOTO | NOM | POSITION DEPART | | MOUVEMENT | | | POSITION FIN | | A | NA |
| | | | Photo | Placement | | | | Photo | Placement | | |
| 36 |  | Engagement Neck roll |  | 1- De face Pieds serrés en 6ème 2- Bâton tenu pleine main au ¾, bras tendu devant hauteur épaule 3- Bras libre à l'horizontal dans l'alignement des épaules | Engt | Bâton horizontal / oblique, pouce collé sur le côté G du cou |  | 1- De profil, pieds alignés (position de rattrapage) 2- Bras libre dans la diagonale basse 3- Bâton tenu pleine main, coude collé | Respecter des consignes de réalisation : Bâton : 1- trajet 2- rattrapage 3- Axe (horizontal et oblique autorisé) Corps : 1- Placement de base 2 – Placement spécifiques | | |
| Bras | - Droit : Coude collé à l'engagement et au rattrapage - Bras libre : dans la diagonale basse à l'engagement et au rattrapage | | | | | | | | | | |
| Main | Rattrapage entre le pouce et l'index | | | | | | | | | | |
| Bâton | Trajet du bâton : passage du milieu du bâton sur la nuque | | | | | | | | | | |
| Pieds | - Engagement : Pointé pied gauche dans la diagonale avant gauche, bassin et épaules dans la diagonale - Rattrapage : Un pas du pied droit pour se retrouver de profil droit, les pieds alignés | | | | | | | | | | |
| 37 |  | 1 éjection coude G |  | 1- De face, en 3 ^{ème} Jambes tendues 2 – Bâton tenu pleine main au ¾ 3- Bras plié, coude pointé vers l'avant au centre du corps, main sur l'épaule | Engt | Bâton au creux du bras, à la verticale (tolérance oblique), pouce collé sous le bras |  | 1- De face, en 3 ^{ème} Jambes tendues 2- Bâton tenu pleine main le long du corps 3- Bras libre plié, coude pointé vers l'avant au centre du corps, main sur l'épaule | Respecter des consignes de réalisation : Bâton : 1- trajet 2- rattrapage 3- Axe Corps : 1- Placement de base 2 – Placement en 3 ^{ème} position | | |
| Bras | Plié, coude pointé vers l'avant | | | | | | | | | | |
| Main | Rattrapage main droite | | | | | | | | | | |
| Bâton | Impulsion courte (le coude effectue un petit rond) dès que le bâton touche le bras 1 rotation dans l'axe du corps | | | | | | | | | | |
| Pieds | En 3 ^{ème} | | | | | | | | | | |